

# Su protección

¿Cómo pueden las personas proteger a sus familias y a sí mismos de la infección de la E. coli?

- ▲ Cocine la carne hasta llegar a la temperatura adecuada.
- ▲ Congelar la carne no destruye la bacteria de la E. coli, por lo tanto usted tiene que cocinar la carne totalmente.
- ▲ Cocine toda la carne molida o hamburguesa completamente hasta llegar a 155° F o más (por dentro).
- ▲ Use un termómetro especial para carne
- ▲ La carne debe estar totalmente café, y no de color rosado.
- ▲ Los jugos deben estar transparentes, no con sangre.
- ▲ No permita que la sangre de la carne cruda caiga en otros alimentos.
- ▲ Siempre coloque la carne en un recipiente en la parte baja del refrigerador.
- ▲ Lave sus manos frecuentemente con agua caliente y jabón:
  - antes de preparar comida o de comer
  - antes y después de cambiarle el pañal al bebé
  - después de usar el baño
- ▲ Cuando coma afuera o use la parrilla, revise las hamburguesas para verificar que estén bien cocidas.
- ▲ La parte interior de la carne no debe ser de color rosado. Devuelva cualquier comida que no se ha cocido completamente para que la cocinen más.
- ▲ Antes de comer frutas o vegetales, lávelos cuidadosamente

*En Carolina del Sur, el Department of Health and Environmental Control (el Departamento de Salud y Control del Medio Ambiente; DHEC por sus siglas en inglés) requiere que todos los restaurantes cocinen todos los productos con carne molida hasta llegar a una temperatura de 155° F. o mas alto. Es la LEY y es para su protección.*

*Para más información,  
por favor llame a:*

DHEC's Division of Food Protection  
(División de Protección de Alimentos de DHEC)

(803) 896-0640  
(803) 896-0645 fax



[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

*Promoviendo y protegiendo la salud  
publica y el medioambiente.*

Salud del Medioambiente/Protección de los Alimentos

[http://www.scdhec.gov/health/envhlth/food\\_protection](http://www.scdhec.gov/health/envhlth/food_protection)

ML-018013 04/06  
Revised 11/2005

# UNA GUÍA PARA E.coli:0157:H7

Como evitar contagiarse de las enfermedades  
que nacen de la comida

Recursos

La Enfermedad

Prevención

Departamento de Salud y Control  
Ambiental de Carolina del sur

# ¿Qué es *E.coli:0157:H7*?

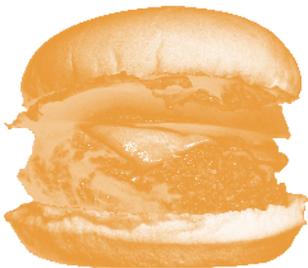
*E. coli: 0157:H7* es una bacteria que puede hacer que las personas se enfermen seriamente. Se encuentra en productos de carne de res, incluyendo productos lácteos, y también en vegetación o animales que hayan estado en contacto con el estiércol de vaca. Se ha establecido que los jugos de frutas no pasteurizados, los brotes de alfalfa, la lechuga, el salami curado en seco, y la carne de animales salvajes contienen la bacteria. El agua no purificada que se ha contaminado con estiércol de vaca es también fuente potencial de la *E. coli* y las personas se pueden enfermar al tomarla o nadar en ella.

## ¿Cómo afecta la bacteria

### *E.coli:0157:H7* a la carne?

La *E. coli* vive en los intestinos de las vacas saludables. La bacteria puede estar presente en la superficie de la carne rostizada y en los bisteces, pero puede matarse al cocinar la superficie de la carne a 155° F.

La mayoría de los casos de *E. coli* reportados los ha causado la insuficiente cocción de las hamburguesas. Al moler la carne para hamburguesas, la bacteria se mezcla con la carne. Para matar la bacteria, la hamburguesa entera tiene que cocinarse lo suficiente hasta que el jugo salga transparente o que la temperatura interna llega a 155° F.



## ¿Cómo puede ocurrir la "contaminación cruzada" de la comida por *E.coli*?

- ▲ Durante la matanza, la bacteria puede contaminar a la carne.
- ▲ La bacteria presente en la ubre de la vaca o en el equipo puede contaminar a la leche cruda.
- ▲ Las manzanas pueden tener la bacteria de *E. coli*, si las vacas pastan en el huerto de las manzanas. Si las manzanas han caído entre el estiércol de vaca, éstas pueden estar contaminadas con la bacteria de *E. coli*.
- ▲ Hasta los melones y los vegetales crudos pueden estar en riesgo, si los campos han sido fertilizados con estiércol de vaca.

### ¿Es contagiosa la *E. coli:0157*?

Sí, es muy contagiosa y puede esparcirse a través de las manos no lavadas. Cuando personas con *E. coli* no se lavan las manos después de utilizar el baño, se puede contagiar a otras personas con la bacteria, especialmente a niños.



#### Comida afectada

- ▲ Toda la carne de res y la carne molida o de hamburguesa
- ▲ Jugo de manzana que no ha sido pasteurizada / cidra
- ▲ Leche y otros productos lácteos que no han sido pasteurizados
- ▲ Agua no purificada que está contaminada con estiércol de vaca
- ▲ Brotes de alfalfa
- ▲ Carne de animales de caza
- ▲ Lechugas
- ▲ Salami curado en seco
- ▲ Manzanas, melones, vegetales crudos o cualquier otra comida que posiblemente ha estado en contacto con el estiércol de vaca.

## ¿Cuáles son los síntomas de la infección de la *E. coli*?

Los síntomas se presentan en 3 a 8 días después de haber comido alimentos contaminados

- ▲ Dolor estomacal
- ▲ Diarrea con sangre
- ▲ Ninguna o poca fiebre
- ▲ Malestar que dura de cinco a diez días

Si no se trata rápidamente, la infección de la *E. coli* puede complicarse y hasta puede ser mortal.

### ¿Cuáles son las posibles complicaciones por la infección de la *E. coli*?

En niños menores de 5 años de edad y en personas de la tercera edad, la infección de la *E. coli* puede causar una complicación que se llama hemolytic uremic syndrome (síndrome urémico hemolítico; HUS por sus siglas en inglés). De 2 a 7 por ciento de las infecciones de *E. coli* llegan a producir esta complicación.

HUS puede causar:

- ▲ Insuficiencia hepática
- ▲ Daño cerebral
- ▲ Infarto
- ▲ Convulsiones

En los Estados Unidos, HUS es la causa principal de la insuficiencia renal infantil. En la mayoría de los casos de HUS, la condición es causada por la *E. coli*.

